



今週の献立表

【令和7年12月15日～令和7年12月21日】



	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)
朝食	 12月15日 観光バス記念日						<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮫 ・ミートオムレツ ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼食							
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・皮付きポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・五目金平 ・おくらとコーンサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツポンチ ・マリガトニースープ(英国風カレースープ) ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス! ◆◆◆

★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。

★飲み過ぎたときの料理…消化吸収がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。

★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。

★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぶん質が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。

★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。

★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんのでんぶんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているときに食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。

